

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Хандальская средняя общеобразовательная школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

 М.А. Тюлькова

№88/1 от «30» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы по УВР

 М.А. Тюлькова

№88/1 от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
Хандальской СОШ

 Н.В. Пецько

№88/1 от «30» 08.2023 г.



Адаптивная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для 6 класса основного общего образования
(VIII вид)
2023-2024 учебный год

Автор – составитель:

Учитель физической культуры

Полозов М.М.

с. Хандальск 2023г

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования для обучающихся с умственной отсталостью №1599 от 19 декабря 2014 г.;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 г. Москва (Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. Регистрационный №19993) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
4. АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями, вариант 1) МКОУ Хандальская СОШ

Общая характеристика учебного предмета

Программа по физкультуре для 6 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

Цель:

физического воспитания в школе (для детей с ограниченными возможностями здоровья) является содействие всестороннему развитию личности школьника.

Конкретными учебными и коррекционно-воспитательными **задачами** физического воспитания в школе для детей с ограниченными возможностями здоровья являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- формирование и совершенствование разнообразных двигательных умений и навыков, таких как сила, быстрота, выносливость, ловкость и др.;
- коррекция нарушений общего физического развития психомоторики, воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков, поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта;
- воспитание устойчивых морально-волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Задачи:

- - содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- -обучение основам базовых видов двигательных действий;
- -дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- -формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- - выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- -углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- -воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- -формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- -воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- -содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

- **Программа обучения физической культуре направлена на:**

- - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (малокомплектные и сельские школы);
- - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- - соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».
- Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

. Описание учебного предмета в учебном плане

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса ОВЗ VIII вида рассчитана на **2 часа** в неделю, 34 учебных недели.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные:

- наличие чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- наличие уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- наличие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- наличие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- наличие эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- наличие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-наличие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

-установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные:

-способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата,

- умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять общую цель и пути ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные:

Требования к уровню подготовки учащихся за курс 6 класса. В результате изучения физической культуры в 6 классе учащийся должен знать и понимать:

-исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

- основные показатели физического развития.

- правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

3. Содержание учебного предмета

Программа по физкультуре для 6 класса VIII вида структурно состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные игры.

Такое распределение материала позволяет охватить основные направления физкультуры как учебного предмета в школе с учетом климатических условий. Вместе с тем предлагаемая структура и содержание разделов не ограничивают учителя физкультуры в том, чтобы дополнить или изменить содержание программы в тех или иных ее разделах. При внесении изменений или дополнений в программу учителю следует тщательно продумать весь комплекс учебно-методических задач для каждого этапа обучения в 6 классе, имея в виду прежде всего охрану жизни и здоровья учащихся, коррекционную направленность обучения, а также материально-техническое оснащение школы, в частности уроков физкультуры. Изменения, вносимые в программу, требуют согласования с врачом и администрацией, они должны быть утверждены пед. советом школы.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корригировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища.

Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечнососудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений обучающихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики дети с ОВЗ должны овладеть навыками лазанья и перелезания.

Упражнения в лазанье и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Упражнения в ходьбе и беге широко используются на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Раздел «Лыжная подготовка» позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др.

Одним из важнейших разделов программы является раздел **«Спортивные игры»**. В него включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с ограниченными возможностями здоровья основной формой организации занятий по физической культуре является урок. Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры. Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем, занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.

Демонстрировать:

- координационные способности не ниже среднего уровня;
- двигательные умения, навыки и способности в метаниях на дальность и на меткость, в гимнастических и акробатических упражнениях, в спортивных играх.

Нормы оценки обучающегося 6 класса VIII вида

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

4. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Класс
		6
1	Гимнастика и акробатика	24(16)
	Лёгкая атлетика	15(12)
	Спортивные игры	27(19)
	Лыжная подготовка	21
		68

№ п/п	№ урока	Тема раздела (урока), цель раздела	Дата		Примечание
			план	факт	
Лёгкая атлетика (12 часов)					
1	1	Инструктаж по технике безопасности в физкультурном зале, на спортивной площадке.	05.09		
2	2	Сочетание разновидностей ходьбы	07.09		
3	3	Сочетание разновидностей ходьбы	12.09		
4	4	Сочетание разновидностей ходьбы	14.09		
5	5	Пробегание отрезков 10м, 20м	19.09		
6	6	Пробегание отрезков 10м, 20м, 30м	21.09		
7	7	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	26.09		
8	8	Обучение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги. Бег 60м	28.09		
9	9	Обучение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	03.10		
10	10	Повторение метанию малого мяча на дальность с 3 шагов разбега	05.10		
11	11	Бег на скорость 60м. Метание малого мяча на дальность	10.10		
12	12	Повторение прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	12.10		
Гимнастика и акробатика 16ч					
13	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Ходьба в различном темпе со сменой направлений движения	17.10		
14	2	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два	19.10		
15	3	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по два, по три	24.10		
16	4	Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей, с подбрасыванием и ловлей мяча	26.10		
17	5	Повороты на гимнастической скамейке направо налево. Расхождение вдвоем при встрече поворотом	07.11		
18	6	Развитие координационных способностей. Ходьба по диагонали, по начерченной линии.	09.11		
19	7	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе	14.11		
20	8	Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно	16.11		
21	9	Упражнения на осанку, удержание груза 100-150гр на голове в ходьбе в полуприседе	21.11		
22	10	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз по диагонали	23.11		
23	11	Лазание по гимнастической скамейке под углом 45°	28.11		
24	12	Подлезание и Перелезание через 2- 3 препятствия разной	30.11		

		высоты			
25	13	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла.	05.12		
26	14	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	07.12		
27	15	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	12.12		
28	16	Обучение кувырку вперед назад из положения упор присев	14.12		
Спортивные игры. Пионербол (9 часов)					
29	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	19.12		
30	2	Ознакомление с правилами игры. Расстановка игроков на площадке. Учебная игра.	21.12		
31	3	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра.	26.12		
32	4	Обучение ловли мяча после подачи. Учебная игра.	28.12		
33	5	Обучение боковой подаче. Учебная игра.	09.01		
34	6	Повторение боковой подачи. Повторение ловли мяча. Учебная игра.	11.01		
35	7	Обучение розыгрышу мяча на 3 паса. Учебная игра.	16.01		
36	8	Повторение розыгрыша мяча на 3 паса. Учебная игра.	18.01		
37	9	Обучение нападающему удару двумя руками сверху. Учебная игра	23.01		
Лыжная подготовка (21 час)					
38	1	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний.	25.01		
39	2	Строевые упражнения с лыжами. Переноска лыж. Свободное катание.	30.01		
40	3	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	01.02		
41	4	Повторение передвижения ступающим и скользящим шагом по лыжне.	06.02		
42	5	Повторение спуска со склона в низкой стойке	08.02		
43	6	Повторение спуска со склона в основной стойке	13.02		
44	7	Повторение подъема по склону наискось и прямо "лесенкой"	15.02		
45	8	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	20.02		
46	9	Спуск и подъем со склона. Подвижная игра "Кто дальше?"	22.02		
47	10	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	27.02		
48	11	Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке 1 км	29.02		
49	12	Обучение повороту на лыжах вокруг носков лыж	05.03		
50	13	Повторение поворота на лыжах вокруг носков лыж	07.03		

51	14	Передвижение на лыжах до 1 км	12.03		
52	15	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	14.03		
53	16	Передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40 - 60 м	19.03		
54	17	Передвижение на лыжах до 1 км	21.03		
55	18	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	02.04		
56	19	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	04.04		
57	20	Обучение попеременному двухшажному ходу. Работа рук.	09.04		
58	21	Эстафета на лыжах	11.04		
Спортивные игры. Баскетбол. (10 часов)					
59	1	Инструктаж по технике безопасности.	16.04		
60	2	Передача мяча с шагом и сменой места.	18.04		
61	3	Передача мяча с шагом и сменой места.	23.04		
62	4	Передача мяча в движении в парах	25.04		
63	5	Передачи мяча в парах и тройках	30.04		
64	6	Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте.	02.05		
65	7	Ведение мяча в движении по прямой.	07.05		
66	8	Итоговое занятие. Сдача нормативов	14.05		
67	9	Учебная игра.	16.05		
68	10	Бросок мяча двумя руками с места.	21.05		